

## تمارين خاصة لترهلات الجلد بعد انقاص الوزن واثرها في جمالية القوام

م. م. عدي العويدي

م. م. علي صبحي حسين

م. م. اكرم جبار رزاق

### ملخص البحث باللغة العربية

تجلت المشكلة في كثرة نسب الترهل الجسمية لدى اغلب الافراد وخصوصا الموظفين بسبب الجلوس في المكتب لمدد طويلة وضعف اللياقة البدنية وخمول العضلات نتيجة عدم ممارسة الرياضة حيث هدف البحث الى اعداد تمارين لمجاميع مختلفة ومعرفة الاسلوب الافضل ومعرفة افضل المجاميع وكانت فروض البحث للتمارين الخاصة والوسائل المتنوعة كالسباحة واستخدام المراهم الطبية والانظمة الغذائية الصحية تأثير ايجابي في تحسين مظهر الجسم وقامته بعد انقاص الوزن وتكون مجتمع البحث من ( 45 ) لاعبا من اللاعبين الممارسين للرياضة بعد انقاص اوزانهم والذين يعانون من الترهل الجسمية باعمار ( 30-35 سنة ) حيث تم اخذ (20) لاعبا فقط لاجراء البحث عليهم ، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية المنتظمة الى اربع مجاميع وبعد استشارة ذوي الاختصاص تم تحديد الاختبارات التي تناسب مستوياتهم وتم اجراء الاختبارات القبلية وتطبيق التمارين اثناء التجربة الرئيسية وبعدها تم اجراء الاختبارات البعدية وتم في الفصل الرابع مناقشة البيانات الاحصائية التي تم الحصول عليها من قبل اختبار اللاعبين واستنتج الباحثون ان المجاميع الاربعة التي استخدمت برامج مختلفة قد حسنت من مستوى الاداء للتمارين وظهور فروق معنوية بتقليل نسب الترهل الجسمية.

### Abstract

**Special exercises for sagging skin after weight loss and their effect on the aesthetics of the body**

By

**Akram Jabbar Razzaq    Ali Sobhi Hussein    Uday Al-Awaidi**

The problem was evident in the high rates of physical flabbiness among most individuals, especially employees, due to sitting in the office for long periods, poor physical fitness, and muscle lethargy as a result of not exercising. The research aimed to prepare exercises for different groups, find out the best method, and know the best groups. The research hypotheses were for special exercises and various methods, such as swimming and using Medical ointments and healthy diets have a positive effect in improving the body's appearance and stature after losing weight. The research population consisted of (45) players who practice sports after losing weight and who suffer from physical flabbiness at the ages of (30-35 years). Only (20) players were taken for the procedure. They were researched, and they were divided in a systematic, random way into four groups. After consulting specialists, the tests that were appropriate for their levels were determined. Pre-tests were conducted and exercises were applied during the main experiment, after which post-tests were conducted. In the fourth chapter, the statistical data

obtained by testing the players was discussed. The researchers concluded that the four groups that used different programs improved the level of exercise performance and significant differences emerged in reducing the percentage of body flabbiness.

### 1-1 - مقدمة البحث وأهميته

الجميع يحاول الوصول الى الجسم المثالي والجسم الصحي السليم فأصبح البعض يتجه الى ممارسة الرياضة بشكل عام وتمارين البناء العضلي واللياقة البدنية بشكل خاص من كلا الجنسين حيث انتشرت ظاهرة زيادة الوزن بشكل مفرط لأسباب عدة منها عدم وجود نظام غذائي صحي وانتشار الوجبات السريعة المليئة بالدهون المشبعة الغير صحية وكميات الطعام الكبيره التي يتناولها الافراد في مجتمعنا والتطور الحاصل في التكنولوجيا التي بسببها يتم الجلوس لساعات طويلة اضافة لساعات العمل الطويله وان اكبر الاسباب هو عزوف طبقه كبيرة من المجتمع عن ممارسة الانشطه الرياضيه المختلفه وساعد ايضا قلّة الاهتمام في مجتمعنا عن فوائد الرياضة للصحة والقوام الجميل والثقة بالنفس

ترهلات الجلد بعد فقدان الوزن هي مشكلة تواجه الجميع تقريباً بالإضافة للاناث بعد الولادة وتعطي احساساً بالأحباط والضيق ، بما ان الجلد يتكون من عدة طبقات بما فيها الطبقة الدهنية وعندما يحدث نقصان سريع في الوزن فلا يمكن للجسم ان يبقى مشدوداً حيث ان الاديم الظاهر ( الادمه ) هي الطبقة التي تغطي الجلد تصبح فضفاضة وهذه من الاثار الجانبية الاكثر شيوعاً بعد خسارة الوزن الكبير ، والتخلص من الترهلات صعب جداً فتعد هذه الترهلات مشكله كبيرة اذا لم يتم حلها بشكل جذري واكثر الترهلات تكون موجودة تحت الابط والصدر وغيرها...تعد هذه مشكلة على الجلد ايضا من المظهر الخارجي وتعتبر الترهلات عبارة عن ارتخاء في الجلد يظهر واضحا للعيان وهذه الترهلات تصبح عندما يتمدد الجلد المحيط في جميع مناطق الجسم وبعضها ويصبح محيط الجلد كبير بالنسبة للأنسجة والعضلات التي يغطيها ، مثلاً عند حدوث ترهل في منطقة البطن فهذا يعني ان الجلد المحيط بمنطقة البطن أصيب بتمدد أكثر من اللازم واصبح نسيج الجلد أكبر نسبياً من الأعضاء والعضلات التي يغطيها لذلك يظهر على شكل زوائد جلدية تتحول الى طبقات جلدية مع الزمن ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتضع بعض الحلول العلمية من خلال اعداد تمارينات تعطي للاشخاص الذين لديهم ترهلات جلدية بعد انقاص وزنهم وكذلك استخدام وسائل متنوعة اخرى للتقليل من هذه الترهلات والحصول على قوام صحي وجميل وتكمن اهميته ايضا على المجتمع كونه من الأساسيات للحفاظ على الصحة والقوام الجميل .

### 1-2- مشكلة البحث :

من الاساسيات في ديمومة الحياة هو قدرة الجسم على الأخراج ( أي شيء أدخله الى جسمي يجب على جسمي أن يهضمه أو يتخلص منه والمرض يظهر عندما الهدم يكون اكثر من البناء في نظامك ، وتظهر هذه الحالة في حالات انقاص الوزن بشكل سريع عن طريق حمية خاطئة او استخدام مواد التثيف بصورة خاطئة مما يولد ترهلات جلدية يصعب على الأفراد التخلص منها ويعطي قواماً غير مرغوب به لذا عمد الباحثون الى دراسة هذه المشكلة واعطاء تمارينات خاصة وفق اسس علمية وكذلك اعطاء برنامج غذائي صحي واستخدام بعض انواع المراهم الطبية ومزاولة رياضة السباحة وهذه جميعاً تساهم في التخلص من الترهلات او الحد منها ( التقليل منها ) ، وتجديد الصحة العامة وكذلك زيادة مستوى اللياقة البدنية الذي ينعكس بأجمله على جمالية القوام وهذا ما يسعى اليه الباحثون وفي ضوء ما تقدم تجلت مشكلة البحث من خلال ملاحظة بأن هنالك العديد من الاشخاص الذين يرغبون بالحصول على القوام الصحي والجميل بعد تقليل اوزانهم والتقليل من الترهلات لديهم

ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة كونهم من الذين يختصون بهذا المجال لعملهم في الصالات الرياضية الخاصة والاستعانة بأراء بعض الاطباء والمختصين بهذا المجال كون هذه المشكلة حقيقية ويعاني الكثير من افراد مجتمعنا ووضوح الحلول المناسبة من خلال نوعية التمرينات وكذلك استخدام الوسائل الاخرى المتنوعة كالسباحة واستخدام المراهم والانظمة الغذائية الصحية كل هذا مايطمح اليه الباحثون في دراسة هذه المشكلة .

### 1-3- اهداف البحث

1. معرفة تأثير تمرينات خاصة في شد طبقات الجلد بعد انقاص الوزن .
2. اعداد تمرينات خاصة لمناطق محددة في الجسم لأزالة ترهلات الجسم بعد انقاص الوزن .
3. التعرف على مدى تأثير تمرينات المقاومات ( بناء الأجسام ) والسباحة والمراهم الطبية والأنظمة الغذائية الصحية لأزالة ترهلات الجسم بعد انقاص الوزن .
4. التعرف على افضلية التأثير للتدريبات البدنية الخاصة والسباحة والمراهم الطبية والأنظمة الغذائية الصحية لأزالة ترهلات الجسم بعد انقاص الوزن .

### 1-4 فروض البحث:

- 1- للتمرينات الخاصة والوسائل المتنوعة كالسباحة واستخدام المراهم الطبية والانظمة الغذائية الصحية تأثير ايجابي في تحسين مظهر الجسم وقامته بعد انقاص الوزن .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية للتمرينات الخاصة لتقليل ظاهرة ترهلات الجلد بعد انقاص الوزن .
- 3- هناك افضلية للتمرينات الخاصة والوسائل المتنوعة الاخرى على التمرينات التقليدية.

### 1-5 مجالات البحث

- 1-المجال البشري : الاشخاص الذين لديهم ترهلات بعد انقاص اوزانهم باعمار (30-35سنة).
- 2-المجال الزمني : من (16 \ 11 \ 2022) الى (16 \ 4 \ 2023) .
- 3-المجال المكاني : قاعة الانتقال في حي النصر + مسبح كربلاء

### 2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة بحثه ، حيث " يعد المنهج التجريبي ادق مناهج البحث العلمي وأكفؤها في التوصل الى النتائج الدقيقة " <sup>1</sup>.

2-2 مجتمع وعينة البحث :ان عملية اختيار العينة من الخطوات الرئيسية لجمع البيانات والمعلومات وكثيرا ما يلجأ الباحث الى تحديد مجتمع بحثه بناء على الظاهرة او المشكلة التي يختارها ، أي ان يختار الباحث عينة يرى منها تمثل المجتمع الاصيل الذي يقوم بدراسة تمثيلاً صادقاً" <sup>2</sup> .

يتكون مجتمع البحث من ( 45 ) لاعباً من اللاعبين الممارسين للرياضة بعد انقاص اوزانهم والذين يعانون من الترهلات الجسمية باعمار ( 30-35سنة ) حيث تم اخذ (20) لاعبا فقط لاجراء البحث عليهم ، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية المنتظمة الى اربع مجاميع كما يلي :-

1. المجموعة التجريبية الاولى : تم اعطائهم المراهم الطبية مع المنهاج التدريبي
2. المجموعة التجريبية الثانية : تم اعطائهم تمارين سباحة في المسبح مع المنهاج التدريبي .
3. المجموعة التجريبية الثالثة : تم اعطائهم تمارين سباحة والمراهم الطبية مع المنهاج التدريبي .

<sup>1</sup> وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة النشر ، 1993 ، ص221 .  
<sup>2</sup> محمد حسن علاوي : محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، عمان ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص222 .

## 4. المجموعة التجريبية الرابعة : هي المجموعة التي اعتمدت فقط على المنهاج التدريبي .

وتم التجانس في المجموعة الواحدة في متغيرات البحث (الطول ، الوزن ، العمر ، العمر التدريبي ، وقد تم التكافؤ بين المجموعات الاربع بالمتغيرات نفسها . وتم استخدام معامل الاختلاف لعرض التجانس وتم اجراء التكافؤ بين المجموعات الاربع بالمتغيرات المذكورة انفاً وكما موضح بالجدول (1) حيث يبين قيمة (ف) المحسوبة وقيمة (ف) الجدولية حيث يتضح ان قيم (ف) المحسوبة كانت اقل من قيمة (ف) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16/3) التي بلغت (3,328) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعات الاربع في متغيرات المعتمدة في التكافؤ وهذا يدل على تكافؤ المجموعات الاربع .

## جدول (1)

يبين قيمة (ف) للمجموعات الاربع لغرض التكافؤ للاختبارات القبلية .

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية
بنج بريس	بين المجموعات	3	43,75	14,583	0,148	
	داخل المجموعات	16	1580	98,75		
ديديفت	بين المجموعات	3	150	50	0,261	
	داخل المجموعات	16	3070	191,875		
دبني	بين المجموعات	3	105	35	0,341	
	داخل المجموعات	16	1640	1,215		

من خلال ملاحظة الجدول (1) يتضح ان قيم (ف) المجموعة كانت ما بين (2,007-0,028) لمتغيرات البحث المذكورة انفاً ، وهي اصغر من قيمة (ف) الجدولية عند درجة الحرية (3-16) وبمستوى دلالة (0,05) والتي بلغت (3,238) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجاميع الاربع في المتغيرات المعتمدة في التكافؤ ، وهذا يدل على تكافؤ المجاميع الاربع .

## 2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

## 2-3-1 وسائل جمع البيانات :

- ❖ المصادر العلمية العربية والاجنبية .
- ❖ الملاحظة والتجريب .
- ❖ استمارة جميع البيانات .
- ❖ استمارة تفرغ البيانات .
- ❖ الاختبارات والقياس .

## 2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث .

- شريط القياس .

- ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن الماني الصنع لاقرب (50غرام) .
  - بار حديدي عدد / 3 .
  - حمالات حديدية لتثبيت الاثقال ومساطب ، واقراص حديدية متنوعة ومتعددة الاوزان (2,5-5-10-15-25) كغم
  - حاسبة الكترونية (لاب توب) صيني المنشأ.
  - حاسبة الكترونية يدوية نوع (Casio) يابانية المنشأ .
  - كاميرا تصوير فوتوغرافية نوع (Canon) يابانية المنشأ .
  - فريق العمل المساعد\* .
- 3-4 التجربة الاستطلاعية :

"تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً علمياً للباحث للوقوف على الايجابيات والسلبيات التي تحدث اثناء اجراء الاختبار لتفاديها"<sup>1</sup>.

اجرى الباحثون في يوم 2023/2/18 في قاعة حي النصر لبناء الاجسام الاختبارات والقياسات الجسمية على مجموعة من الممارسين من مجتمع البحث ، ثم استبعدهم عن تنفيذ التجربة الرئيسية وذلك لمعرفة الايجابيات والسلبيات من خلال:

- ❖ مدى صلاحية مجموعة الاختبارات والقياسات للعينة .
- ❖ مدى صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في الاختبارات والقياس .
- ❖ مدى استعداد فريق العمل المساعد (للاختبارات والقياس)
- ❖ التوصل لافضل طريقة لاجراء الاختبارات والقياس .
- ❖ التعرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد .
- ❖ مدى تفهم عينة البحث للاختبارات والقياسات المستخدمة .

### 3-5 الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث :

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية المختلفة في مجال الاختبارات والقياس استخدام الباحثون الاختبارات الخاصة بقياس القوة القصوى والنبي أشير اليها بالمصادر والمراجع والتي تلائم عينة البحث .

#### 2-5-1 الاختبارات :

#### 2-5-1-1 اختبار بنج بريس (الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية)<sup>(7)</sup>.

هدف الاختبار : يقس هذا الاختبار قوة عضلات الصدر ، والاكثاف ، والعضلات ذات الراسين والثلاث رؤوس العضدية .  
الاجهزة والادوات : مسطبة مستوية ، بار حديدي ، اثقال متنوعة .

مواصفات الاداء : يوضع الثقل المناسب في البار الحديدي ويتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المقعد السويدي ، تكون الذراعان بوضع المد ، يقوم المساعدان . بحمل البار الحديدي من الطرفين بحيث يحمله المختبر باليدين امام الصدر

\* يتألف فريق العمل المساعد من :

1. ضياء محمد مهدي / بكلوريوس تربية رياضية .

2. محمد محمود عبود / بكلوريوس تربية رياضية.

<sup>1</sup> قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1990 ، ص 107 .

(7) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : أختبارات الأداء الحركي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي

وتكون الذراعان ممدودتان وياتساع الصدر تماما وعند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بثني الذراعين ثنياً كاملاً ، ومن ثم يقوم برفع البار الحديدي من صدره الى الاعلى ، انظر الشكل ( 1 ) .  
طريقة التسجيل : يعطى المختبر محاولتين تسجل افضل محاولة له بـ(كغم) .



شكل ( 1 ) يوضح أختبار ( بنج بريس )

2-1-5-2 اختبار الديدلفت (السحبة الميتة) لقوة عضلات الظهر (8).

هدف الاختبار : قياس القوة القصوى لعضلات الظهر .  
الاجهزة والادوات : بار حديدي ، اثقال متنوعة .

مواصفات الاداء : يقف المختبر والبار امام القدمين ، والقدمين باتساع عرض الكتفين ، ينخفض المختبر ويقبض البار بالقبض المختلط (راحة تشير الى الامام واخرى الى الخلف) ، المسافة بين القبضتين باتساع الكتفين ، ثني الورك وميل الجذع اماما اسفل بحيث تضل الاكتاف ممدودتان ، يرفع المختبر الجذع لسحب البار الى ارتفاع الفخذين ومن ثم انزله الى الارض ، انظر الشكل ( 2 )

طريقة التسجيل : يعطى للمختبر محاولتين تسجيل افضل محاولة له بـ(كغم) .



شكل ( 2 ) يوضح أختبار الديد ليفت ( السحبة الميتة )

2-1-5-3 اختبار الدبني ( جلوس القرفصاء الخلفي ) (9).

هدف الاختبار : يقيس هذا الاختبار القوة القصوى لعضلات الفخذ والساق .  
الاجهزة والادوات : بار حديدي ، اثقال متنوعة ، مساند للاثقال عمودية .

(8) قاسم حسن حسين ويسطويسي احمد : التدريب العضلي الايزومتري ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979 ، ص134

(9) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص61-62 .

مواصفات الاداء : يقوم المختبر بوضع البار الحديدي خلف الراس فوق لوح الكتف في وضع الاستعداد لتنفيذ الاختبار ، يقف المختبر وعضلات الظهر مستقيمة ، النظر للامام ، القدمان ملامستين للارض ، العقبان في نقطة مباشرة للامام وقليلة للجانب ، الكتفين للخلف ، يثنى المختبر ببضع من الورك والركبتين حتى تصبح الفخذان موازيين للارض . يعود المختبر بعد ذلك لوضع البداية عن طريق مد الرجلين ، الراس عمودي على الجذع الكتفين تبقى للخلف قليلا ، يقوم المختبر برفع اقصى ثقل ممكن رفعة لمرة واحدة ، انظر الشكل ( 3 ) .  
طريقة التسجيل : يعطى للمختبر محاولتين تحسب اعلى محاولة له ب(كغم) .



شكل ( 3 ) يوضح اختبار الدبني ( جلوس القرفصاء الخلفي )

## 2-6 القياسات والاختبارات القبليّة :

تم اجراء القياسات القبليّة في يوم والاختبارات في يوم 2023/3/1 ، حيث تم اجراء اختبارات القوة القصوى (للذراعين ، والظهر ، والفخذ) ، (بنج بريس ، ديدلفت ، دبني) .

## 2-7 التجربة الرئيسية للبحث :

قسمت التجربة الرئيسية على ثلاثة اقسام وهي (الاختبارات القبليّة والوسائل المتنوعة المستخدمة والاختبارات البعديّة) لذا سننظر في البحث الى كل قسم على انفراد محاولا تغطيته من خلال المفردات التي تم الحصول عليها اخذًا بالحسبان مبدا الاختصار مع المحافظة على الحقائق العلمية .

- تخضع جميع المجموع الاربعة الى نفس المواعيد في التدريب

المجموعة التجريبية الاولى : تم اعطائهم المراهم الطبية مع المنهاج التدريبي

يكون العمل في هذه المجموعة باعطاها مراهم طبية بعد التدريب وتوضع في المساء قبل النوم ولمدة شهر ونصف ولثلاث مرات في الاسبوع وتوضع المراهم الطبية على المناطق التي فيها ترهلات والتي تعرضت للتدريب البدني

المجموعة التجريبية الثانية : تم اعطائهم تمارين سباحة في المسبح مع المنهاج التدريبي

يكون العمل في هذه المجموعة بالذهاب الى المسبح بعد التدريب واعطاء تمارين في الماء تساعد على شد العضلات والتخلص من الترهلات وتساعد ايضا على التسارع في عمليات الاستشفاء طبعًا وسيكون العمل لثلاث ايام في الاسبوع ولشهر ونصف

المجموعة التجريبية الثالثة : تم اعطائهم تمارين سباحة والمراهم الطبية مع المنهاج التدريبي .يكون نفس عمل المجموعة الثانية ولكن تضاف المراهم الطبية مساء

المجموعة التجريبية الرابعة : هي المجموعة التي اعتمدت فقط على المنهاج التدريبي لثلاث وحدات في الاسبوع ولمدة شهر ونصف.

القياسات والاختبارات البعدية : تم إجراء القياسات والاختبارات البعدية على عينة البحث بتاريخ 2023/4/15 بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي المعد للمجاميع الاربعة ، بالاسلوب والتسلسل الذي اجريت بها القياسات والاختبارات القبليّة نفسها .

### 2-8 الوسائل الاحصائية المستخدمة بالبحث :

استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية الضرورية التي ساعدته في معالجة نتائج البحث واختبار فرضياته بالاضافة الى الحقيبة الاحصائية (spss)

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

3-1 عرض النتائج وتحليلها : تم عرض نتائج كل من الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية لكل مجموعة من المجاميع الاربعة ، من خلال عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية ، وذلك لسهولة ملاحظة الفروقات ومقارنة النتائج الاحصائية لغرض الوصول الى النتائج النهائية ومن ثم تفسير مختلف النتائج التي تم التوصل اليها وفق المنظور العلمي الدقيق لغرض تحقيق اهداف البحث وفروضه .

### 3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار (بنج بريس)

#### جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبدي وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لمجاميع البحث الاربعة لاختبار (بنج بريس)

دلالة الفروق	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	بدي		قبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المجموعات
			± ع	س	± ع	س		
معنوية	2.132	3.162	6.519	116	8.215	111	كغم	المجموعة التجريبية الاولى
معنوية		6	13.509	117	13.87	111	كغم	المجموعة التجريبية الثانية
معنوية		9	12.449	121	11.51	112	كغم	المجموعة التجريبية الثالثة
معنوية		2.138	6.708	112	5.7	108	كغم	المجموعة التجريبية الرابعة

يبين الجدول (2) نتائج الاختبار (بنج بريس) لعينة البحث في الاختبارات القبليّة والبعدية حيث اظهرت النتائج وجود فرق معنوي وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة للمجاميع الاربعة وبالبالغة على التوالي (3.162 ، 6 ، 9 ، 138 ، 2) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالبالغة (2.132) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين انقا للذكر .

### 3-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار الديدليفت ( السحبة الميتة )

#### جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبدي وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لمجاميع البحث الاربعة لاختبار الديدليفت ( السحبة الميتة )

دلالة الفروق	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المجموعات
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوية	2.132	5.715	5.7	117	7.905	110	كغم	المجموعة التجريبية الاولى
معنوية		6.532	12.041	122	14.317	114	كغم	المجموعة التجريبية الثانية
معنوية		11	21.679	127	21.679	117	كغم	المجموعة التجريبية الثالثة
معنوية		3.162	5.477	116	4.183	111	كغم	المجموعة التجريبية الرابعة

يبين الجدول (3) نتائج اختبار (ديدلغت) لعينة البحث في الاختبارات القبليّة والبعديّة حيث اظهرت النتائج وجود فروق معنوية وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة للمجاميع الاربع والبالغة على التوالي (5.715، 6.532، 11، 3.162) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.132) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين انفا الذكر .

3-1-3 عرض وتحليل نتائج اختبار دبني (الجلوس من القرفصاء)

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لمجاميع البحث الاربع لاختبار دبني (الجلوس من القرفصاء)

دلالة الفروق	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المجموعات
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوية	2.132	9	11.51	128	11.401	119	كغم	المجموعة التجريبية الاولى
معنوية		6.325	8.215	131	9.617	121	كغم	المجموعة التجريبية الثانية
معنوية		3.317	13.228	135	8.944	124	كغم	المجموعة التجريبية الثالثة
معنوية		5.715	9.354	125	7.582	118	كغم	المجموعة التجريبية الرابعة

يبين الجدول (4) نتائج اختبار الجلوس من القرفصاء لعينة البحث في الاختبارات القبليّة والبعديّة حيث اظهرت النتائج وجود فروق معنوية وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة للمجاميع الاربع والبالغة على التوالي (9، 6.325، 3.317، 5.715) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.132) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين انفا الذكر

4-2 عرض وتحليل نتائج تحليل التباين لمتغيرات البحث .

4-2-1 عرض وتحليل نتائج التباين لمتغيرات (بنج بريس ، ديديلت ، دبني ، الوزن) .

## جدول (5)

يبين متوسط المربعات بين المجموعات وداخلها مع قيمة (ف) المحسوبة وقيمة (ف) الجدولية للمتغيرات (بنج بريس ، ديدلفت ، دبني )

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية	دلالة الفروق	
بنج بريس	داخل المجموعات	16	186	11.625	0,543	3,238		
	بين المجموعات	3	205	68.333	0.643			
ديدلفت	داخل المجموعات	16	1700	106.25	0.758			
	بين المجموعات	3	385	128.333				
دبني	داخل المجموعات	16	2710	169.375	0.789			
	بين المجموعات	3	273.75	91.25				
	داخل المجموعات	16	1850	121.875				

يبين الجدول (5) نتائج تحليل التباين للمتغيرات ( بنج بريس ، ديدلفت ، دبني ) لعينة البحث في الاختبارات والقياسات البعدية فقد اظهرت النتائج عدم وجود فرق معنوي مما يدل على عدم وجود تباين في نتائج هذه الاختبارات نتيجة لمقارنة في (ف) المحسوبة والبالغة (3.238) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16/3) مما يدل على عدم وجود تأثير متباين لمجاميع الاربع .

2-2-4 عرض وتحليل نتائج تحليل التباين للمتغيرات وقيمة (L.S.D) .

## جدول (6)

يبين متوسط المربعات بين المجموعات وداخلها مع قيمة (ف) المحسوبة والجدولية لتحليل (S.p) للمجاميع الاربع (surum protein)

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية
S.P	بين المجموعات	3	10.006	3.335	53.793	3.238
	داخل المجموعات	16	0.992	0.062		

يبين الجدول (6) نتائج تحليل التباين للتحليلات (S.P) لعينة البحث في الاختبارات البعدية فقد اظهرت النتائج وجود فرق معنوي مما يدل على وجود تباين في نتائج هذه الاختبارات نتيجة لمقارنة قيمة (ف) المحسوبة وبالبالغة (53.793) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16/3) ومما يدل على ان هناك تاثير متباين للوسائل المتنوعة التدريبية المعطاة للمجاميع الاربع

### 3-3 مناقشة النتائج :

3-3-1 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية (بنج بريس ، ديدلفت ، دبنى) للمجاميع الاربع في الاختبارين القبلي والبعدي يعزو الباحثون الزيادة في القوى القصوى الى الاحمال التدريبية التي تدربت عليها العينة ، مما ادى الى زيادة الشدة العضلية ، مما جعل عمل العضلات المشاركة باقصى قوة ممكنة من خلال استشارة اكبر عدد من الالياف العضلية للاثارة العصبية المتولدة ، وان الاستمرار في التدريب على الاحمال العالية لفترة طويلة مما يجعل العضلة تزداد قوة . "يمكن تطوير القوة القصوى باستخدام التدريبات ذات المقاومات التصاعدية في منطقة العمل الزائد"<sup>1</sup> . وان التمرينات بشدد عالية التي خضعت لها عينة البحث ادت الى زيادة كفاءة العضلة ومن خلال التكرارات العديدة التي اعطيت لهم وتم صرف الكثير من السرعات الحرارية لاكمال متطلبات الاداء وبالتالي بدأت العضلات تتضخم وتزداد مطايطتها مما ادى لتقليل نسبة الترهل العالية التي كانت لدى العينة حيث يعزو الباحثون السبب في ذلك الى استخدام التمارين بالاثقال قد ساهمت وبشكل فعال في انخفاض نسبة الشحوم عن طريق صرف السرعات الحرارية اثناء تادية التمارين فضلا عن التدريب المنتظم الذي مارسه افراد العينة والذي ساهم وبنسبة كبيرة في زيادة التضخم العضلي للعضلات وهو ما ادى بدوره الى تقليل نسبة الشحوم في العضلات أي ان انخفاض نسبة الشحوم كانت على حساب زيادة الكتلة العضلية . حيث ان "التدريب البدني العالي الشدة تأثيرا على تحلل الدهون ، اذ اثبتت العديد من الدراسات على ان معدل تحلل الدهون او احتراقها في النسيج العضلي يتحسن مع استمرار التدريب البدني" . "وان نسبة الشحوم المتراكمة في مناطق معينة من الجسم والتي تكون بنسب كبيرة تقل هذه النسب من الشحوم بقدر كبير نتيجة التدريب المنتظم بينما يزداد وزن العضلات بالتدريب العضلي السليم نتيجة للزيادة الكبيرة في وزن الالياف مع تناقص في وزن دهن العضلة"<sup>(10)</sup> . وايضا ساهمت المراهم الطبية التي اعطيت للعينة في تقليل الترهل الجسمي بسبب حرق كبير للشحوم المتراكمة خصوصا في منطقة الخصر وايضا ساهمت تمرينات السباحة في المسبح في حرق كبير للسرعات وازافة جانب من المرح لدى العينة كونه غير من روتين التدريب باختلاف الوسط ويرى (peen) ((ان القوة تتحسن نتيجة للتدريب المنتظم وخاصة اذا احتوى هذا التدريب على اثقال لقدرات اللاعبين مع التدرج في هذه الاحمال تبعا لتحسن قدراتهم))<sup>3</sup> .

### 4-الاستنتاجات والتوصيات

#### 4-1 الاستنتاجات

1 - ان المجاميع الاربع التي استخدمت برامج مختلفة قد حسنت من مستوى الاداء للتمرينات وظهر فروق معنوية بتقليل نسب الترهلات الجسمية

<sup>1</sup> عامر موسى عباس : تنمية القوة القصوى بالعمل العضلي الثابت والمتحرك واثرها بالنغمة العضلية لدى لاعبي فتيان المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 2006 ، ص 60 .

(10) Sumule mcardle w- de and others , muscular eaetors in book exersice physiology lippincott Williams and wilkins , U.S.A 2001 , p431-433 .

<sup>3</sup>peen ,x.G: the effect of depth jump and weight training on rertical jump research quarterly control , human , sport medicine , 1994 , p72.

2- ساهمت التمرينات في الوسط المائي (المسبح) في تغير بيئة التدريب واعطى جانب من التحسن بالاداء وازضافة جانب المرح

3- ساهم البرنامج الغائي الي وضع للينة الي مساعدة اللاعبين الي اكمال متطلبات التدريب بمدة اطول من السابق

4- ساهمت المراهم الطبية في تقليل نسب الترهلات الجسمية

#### 2-4 التوصيات

1- ضرورة اعطاء ساعة صباحية لممارسة تمرينات اللياقة البدنية

2- الاقتصاد في تناول الاغذية التي تحوي سرعات عالية والاقلال من تناول الحلويات والمشروبات الغازية

#### المصادر العربية والاجنبية

- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة للنشر ، 1993 .
- محمد حسن علاوي : محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، عمان ، دار الفكر العربي ، 2000
- قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1990
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي
- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد : التدريب العضلي الايزومتري ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي
- عامر موسى عباس : تنمية القوة القصوى بالعمل العضلي الثابت والمتحرك واثرها بالنغمة العضلية لدى لاعبي فتيان المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 2006

Sumule mcardle w- de and others , muscular eaetors in book exersice physiology lippincott Williams and wilkins , U.S.A 2001.

peen ,x.G: the effect of depth jump and weight training on rertical jump research quarterly control , human , sport medicine , 1994 .